M ESTE TIMPUL MARILOR ACUMULĂRI PENTRU RETUR!

TURNEUL (ÎN PREMIERĂ) DIN JAPONIA ȘI IMPLICAȚIILE LUI

La ora cînd parcurgeți aceste rînduri, stimați cititori, fotbaliștii de la F.C. Constanța, după mai bine de 16 ore de zbor cu avionul, au poposit pe pămîntul îndepărtatei Japonii. La Osaka și Tokio, între 13 și 21 ianuarie, formația constănțeană, ocupanta locului 2 în clasamentul turului Diviziei A, are onoarea să reprezinte fotbalul românesc la un turneu, alături de Juventus Sao Paulo (Brazilia), selecționata olimpică a Japoniei și echipa națională a acestei țări.

DOAR 14 ZILE DE VACANȚĂ!

Fără îndoială că din momentul desemnării de către F.R.F. a echipei de pe litoral pentru acest prestigios turneu, la F.C. Constanța s-au pus probleme deosebite în ceea ce privește pregătirea în această iarnă. Datele de desfășurare și structura planului de antrenamente au trebuit să sufere modificările de rigoare. Și antrenorii Em. Hașoti și P. Comăniță, ajutați de medicul N. Andrecscu, le-au făcut din mers.

Ținînd seama de datele turneului, s-a scurtat la două săptămîni perioada de vacanță. La 24 decembrie, cînd alții se odihneau, fotbaliștii de pe litoral efectuau primul antrenament. Desigur, un turneu în Japonia este interesant, instructiv, inedit, dar jucătorii au înțeles că nu pot pleca așa, ca simpli turiști, că au datoria unei evoluții corespunzătoare. Și au răspuns la solicitările antrenorilor. În 24 și 25 decembrie, ședințele au avut ca scop readaptarea la efort, antrenamentele — cu sau fără minge — fiind completate cu controlul medical făcut, cum s-ar spune, din mers.

F.C. CONSTANȚA

„Perioada de lucru, desigur, mult mai scurtă, ne spunea antrenorul P. Comăniță, ne-a determinat să comprimăm pregătirea. Dar n-am făcut-o în detrimentul calității. Cel puțin pînă acum (n.r. — luni), după indicii fiziologici, noi sperăm că am lucrat bine. Vineri și simbătă am efectuat două controale medicale și acestea ne-au arătat îmbunătățiri în privința vitezei și a forței, și au scos în relief scăderi în ceea ce privește rezistența".

ANTRENAMENTE INTENSE, PARTICIPARE ACTIVĂ

...Luni 7 ianuarie. Stadionul 1 Mai din Constanța. Unul cîte unul, jucătorii ies din vestiar. Începe cel de-al 18-lea antrenament. Pentru că duminică au avut meci de verificare de 90 de minute și pentru că urma lunga călătorie spre „Țara soarelui răsare", ei aveau să lucreze doar 60 de minute. Dar s-a lucrat conștiincios. Iată-i pe elevii lui Hașoti, doi cîte doi, în alergare ușoară: Ștefănescu, Popa, Pilcă, Ghirca, Jurcă, Stoica, Bălosu, Antonescu, Nistor, Constantinescu, Vigu, Oprea, Mihu, Tănase, Caraman, Mărculescu, Negoescu, Lică, Turcu. Adică același lot cu care F.C. Constanța a mers tot turul campionatului în plasa liderului, aducînd pe litoral speranțe pentru o participare în Cupa U.E.F.A. Și acum, la ora ultimului antrenament, jucătorii manifestă o bună dispoziție, deși intensitatea a sporit față de volum. Și între cele 18 antrenamente (cu durata de 70—90 minute sau 45—70 minute, cînd se lucra de două ori pe zi) au fost prevăzute și trei jocuri. Dar cu cine, căci toate echipele erau încă în vacanță? Au fost chemați cîțiva de la tineret-rezerve, s-au alcătuit două echipe și miercuri 2 ianuarie (80 de minute — pentru verificarea capacității), vineri 4 ianuarie (90 de mniute — pentru omogenizare) și duminică 6 ianuarie (90 de minute — verificare pură) au avut loc cele trei meciuri prevăzute.

Antrenorul Hașoti era mulțumit de lucrul efectuat. „Acum, spunea el, ne-am pregătit pentru turneu, în mod deosebit. După înapoierea din Japonia trebuie să folosim cu grijă perioada care ne mai rămîne pînă la reluarea campionatului. Jucătorii au participat la programul stabilit în mod exemplar, iar sărbătorile de iarnă le-au petrecut cu o jumătate de pahar de vin. Nu era timp de pierdut, căci un antrenament trecea și altul venea, iar vacanța fusese destul de scurtă".

„Dar, pentru un asemenea turneu merită orice sacrificiu. Mai avem timp să petrecem revelionul" — ne mărturiseau luni seara, cînd simțeau fiorii apropierii lungii deplasări cu avionul, de la București la Moscova și apoi la Tokio, Constantinescu, Popa, Stoica și Mihu.

Da, F. C. Constanța se află în fața unei premiere și jucătorii sînt hotărîți să o treacă cu bine. Dacă au lucrat bine sau rău, vor vedea. Pentru ei turneul din Japonia înseamnă însă foarte mult, are semnificații deosebite și vor să facă o propagandă frumoasă fotbalului românesc pe stadioanele nipone. Apoi, ce va fi în campionat vor vedea.

Succes, F. C. Constanța!

Constantin ALEXE

„Secvență" de la ultimul joc al lotului constănțean înaintea plecării în turneul nipon. În tricouri albe, golgeterii echipei, Caraman și Mărculescu.
Foto: V. BAGEAC

Mircea LEAC

Iulius NEMȚEANU

POPAS ÎN MIJLOCUL LOTULUI NAȚIONAL „U.E.F.A. '75"

„PERIOADA — BRAȘOV" IMPUNE ȘI UN PROGRAM ADECVAT DE JOCURI

Prof. Mircea Rotărăscu, antrenorii Alexandru Dan și Francisc Fabian și doctorul Cristache Ștefănescu erau supărați rău de tot în momentul cînd i-am întîlnit, la mijlocul săptămînii trecute, într-una din camerele căminului studențesc nr. 10 de pe strada Lungă din Brașov. Motivul? Un oarecare tovarăș Fleșa hotărîse, tam-nisam, să nu mai permită lotului II de juniori accesul în sala de sport a armatei, acolo unde se pregătise pînă atunci. L-au rugat frumos, i-au explicat politicos, l-au implorat chiar. Degeaba.

Așa se face că unul din antrenamentele planificate să se desfășoare în respectiva sală brașoveană a fost contramandat și înlocuit cu unul în aer liber; un antrenament vizînd îmbunătățirea rezistenței generale. N-a fost o... joacă, ci un antrenament greu, unul din acelea care nu plac, dar fără de care nu se poate. Lotul juniorilor — speranțe (26 de jucători) a trebuit să „înghită" în acea după-amiază de ianuarie, blîndă, cu cer senin și temperatură... peste zero grade, peste 7 000 de metri, în „porții" de cîte 1 000 și 2 000 m, cu pauzele adecvate. Nu atît distanța îi speria pe jucători, cît mai ales condițiile în care trebuiau să străbată miile de metri, pe o suprafață de gheață, alunecoasă și periculoasă, datorită denivelărilor de tot felul.

Seara, în aceeași cameră în care-i găsisem supărați, cei trei antrenori ne-au prezentat principalele date, jaloanele pregătirii efectuate pînă atunci de lotul speranțelor.

— **Ne-am propus ca principale obiective** — afirma prof. Mircea Rotărăscu, antrenorul principal al lotului — **1. dezvoltarea forței specifice și nespecifice, 2. îmbunătățirea rezistenței generale și 3. urmărirea, în măsura posibilităților, dinamicii jocului (varianta 4—3—3) în condițiile unor terenuri grele, cu zăpadă, cum au fost cele pe care au avut loc meciurile...**

Lotul a poposit la Brașov în ziua de 23 decembrie. Pregătirile au început o doua zi și, treptat-treptat, durata fiecărui antrenament a crescut, punîndu-se accentul pe un volum mare și o intensitate mai mică. Distanțele alergărilor, în vederea îmbunătățirii rezistenței, au crescut pînă la 7 000 m și s-au oprit la 8 000 m, după care a urmat testul Cooper și un minuțios consult al meticulosului doctor Cristache Ștefănescu, satisfăcut de toate probele funcționale efectuate, de modul cum s-au prezentat componenții lotului („Indiscutabil, selecția acestor jucători s-a bazat pe criterii mai științifice, toți au o dezvoltare fizică bună, iar cîțiva dintre ei sînt și foarte talentați. Iată motive care ne îndreptățesc să sperăm că este vorba de o promoție care va face față cerințelor tot mai mari ale fotbalului...").

● UN REFUZ-SURPRIZĂ ● PATRU DIN CEI CINCI PREFERAȚI AI ANTRENORILOR AU PESTE 1,80 M ÎNĂLȚIME ● SERII NESFÎRȘITE DE... HALTERE ● OPINIA UNUI MEDIC SPORTIV ...

Exercițiile ședințelor de pregătire din sală au fost rezervate, în exclusivitate, dezvoltării forței cu ajutorul halterelor! Genuflexiuni cu haltere, fandări înainte cu haltere, îndoiri de trunchi cu haltere, împingerea cu pieptul a halterelor etc. Cîte 6—8 execuții în serie, cîte 6—10 serii pentru un exercițiu, cîte 5—10 repetări pentru o serie, cu 4 minute pauză între fiecare serie. Pe parcursul perioadei s-au jucat și două meciuri (la Bod și pe stadionul Municipal) iar în sală a avut loc un turneu fulger de minifotbal între cele patru echipe, lotul fiind împărțit pe zone geografice: „Ardealul", „Muntenia", „Bucureștiul" și „Moldova". Au cîștigat ardelenii.

Încet-încet, după fiecare zi de pregătire, după fiecare joc s-au conturat, tot mai clar, posibilitățile reale ale fiecărui jucător în parte. Cei trei antrenori, Rotărăscu — Dan — Fabian, plus medicul Ștefănescu, folosind la maximum perioada pregătitoare, au reușit să obțină acel suumum de date care permite tragerea unor concluzii ferite de orice doză de subiectivism. Au fost completate cinci fișe distincte cuprinzînd: datele sociale ale fiecărui jucător, rezultatelor testelor medicale, aspecte de ordin teoretic (receptivitate, reprezentarea mișcărilor etc.), indicile pregătirii fizice și însușirile tehnico-tactice. Avînd la îndemînă o astfel de oglindă exactă a tuturor jucătorilor, i-am rugat pe cei trei antrenori să ne spună care din cei 26 corespund cel mai bine cerințelor și pretențiilor lor. Răspunsurile n-au întîrziat și au vizat exact aceiași cinci jucători: Marius Bichescu („U" Cluj), Mircea Leac (Unirea Arad), Iulius Nemțeanu (Ceahlăul Piatra Neamț), Gabriel Zahiu (F.C. Buzău) și Scrin Potopea (Sportul studențesc). Zahiu, Nemțeanu, Bichescu și Potopea au peste 1,80 m înălțime, sînt foarte mobili, ambițioși, dîrzi. Leac, ceva mai scund, dispune însă de o tehnică excelentă și o mare capacitate de efort. Aceștia constituie, de altfel, „punctele fixe" ale selecționatei secunde de juniori, echipa speranțelor pentru ediția 1975 a turneului U.E.F.A., care — după perioada pregătitoare de la Brașov, încheiată ieri, 8 ianuarie — se conturează astfel: **M. Ene** (Liceul „Mihai Viteazul" București) **sau Gh. Cristian** (F.C. Arges), care n-a participat la tabără, din motive obiective — **Greoa** (Liceul „M. Viteazul"), **Potopea** (Sportul studențesc), **Cardoș** (Olimpia Satu Mare), **I. Ene** (C.S. Tîrgoviște) — **Zahiu** (F.C. Buzău), **Leac** (Unirea Arad), **Bichescu** („U" Cluj) — **T. Ilie** (S.C. Bacău), **Nemțeanu** (Ceahlăul Piatra Neamț), **Olteanu** (Politehnica Iași). Rezerve: **Dragomir** (Progresul București), **Chitaru** (S. C. Bacău), **Karponay** (U.T.A.). „Acestei echipe — afirmau la unison Rotărăscu, Dan și Fabian — **este absolut necesar să i se stabilească un program de mai multe jocuri, la mijloc de săptămînă, cu echipe de Divizia B sau tineret-rezerve. Cel puțin 5—6 jocuri pe sezon plus 2—3 partide internaționale. În acest fel, echipa s-ar omogeniza și ar căpăta acea experiență necesară în momentul cînd va aborda meciurile oficiale ale toamnei lui '74 și primăverii anului 1975...**" Numai așa, considerăm noi, se vor putea materializa eforturile considerabile făcute, la Brașov, între 23 decembrie și 8 ianuarie, de cei 26 de jucători și antrenorii lor.

În seara acelui început de ianuarie, cînd am părăsit complexul studențesc al Institutului Politehnic Brașov, lotul se îndrepta spre sala Tractorul. Două zile se zbătuseră antrenorii speranțelor pentru a face rost de o altă sală, în care să-și continue pregătirile pînă în ziua de 8 ianuarie.

Laurențiu DUMITRESCU

Marius BICHESCU

Gabriel ZAHIU